

Estrés e innovación

Miquel Barceló

Para el diccionario de la Real Academia (yo sigo usando la vigésima primera edición de 1992) *estrés* es la "situación de un individuo, o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar". Como suele ocurrir con las definiciones, hay también en ésta elementos sumamente discutibles como la pregunta que inmediatamente sugiere ¿qué significa *rendimiento normal*?

Por eso hay también innovación en las definiciones de la Real Academia Española y, si ustedes buscan la acepción más moderna, la que se puede encontrar hoy mismo en la red, verán que ahora, quince años más tarde, *estrés* se define, simplemente, como "*tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves*." Lejos ya de conceptos sumamente problemáticos como el de "normalidad", la Real Academia se refugia ahora en hablar de esas "situaciones agobiantes" (uno presume que no muy "normales"...). La referencia a la normalidad se ha omitido pero sigue implícita en el fondo.

Sea como sea, *estrés* ha entrado en nuestro vocabulario y el siempre creciente ritmo de la aparición de situaciones novedosas, para las que no estamos realmente entrenados, parece ayudar a la creación de esas "situaciones agobiantes" que nos exigen un "rendimiento superior al normal", al menos si por normal quisiéramos entender aquello para lo que la evolución biológica aliada con la naturaleza no preparó: la vida como nómadas en la sabana africana...

Sea como sea, desde niños tardamos años y años en aprender a vivir en el mundo de cada día para encontrarnos después con que eso que se ha aprendido sólo sirve durante unos pocos años y que las condiciones de entorno, las reglas del juego, cambian con una velocidad que, para decirlo claramente, puede ser hoy "normal" pero a muchos ya no nos lo parece. Nuestra capacidad de adaptación a los cambios y a las innovaciones es limitada. No había tantos cambios ni eran tan rápidos en la sabana africana. No había tanta innovación...

Hace unos años, en las TIC se acuñó la idea de una "*curva de aprendizaje*" que mostraba la dificultad de aprender a usar una nueva opción tecnológica, desde un nuevo procesador de textos a una nueva hoja de cálculo y, también ¿porqué no?, un nuevo juego informático. Como solía decirse, la práctica enseña o, como decían nuestros abuelos: "la letra con sangre entra"... Hay que practicar para aprender. Aunque la pregunta surge por sí sola: ¿queda tanto tiempo disponible para aprender?

Ése es uno de los problemas centrales del exceso de innovación de nuestros días del que las TIC son tan buen ejemplo. Sólo con el entreno que proporcionan las "situaciones agobiantes" de ayer nos podremos atrever a enfrentarnos a las nuevas "situaciones agobiantes" de hoy y de mañana. En cierta forma, los límites de la "normalidad" se van adelantando e incluyen cada vez más y más opciones nuevas. Sólo por eso, por recorrer de manera imperceptible esa inevitable "curva de aprendizaje" de la civilización moderna, estamos hoy capacitados para vivir en el mundo de hoy y, tal vez, soportar sin agobiarnos demasiado el mundo de mañana tan distinto de la sabana africana.

Imaginen, por un momento, que fuera posible trasladar en el tiempo a algún genio de la antigüedad (pongamos, por ejemplo, Aristóteles, Julio César o Avicena) hasta nuestros días. Seguro que, fuera quien fuera, encontraría "agobiantes" y lejanas a la "normalidad" las situaciones a las que debemos enfrentarnos cada día. No disponiendo de la curva de

aprendizaje que la innovación paulatina y continuada nos ha hecho recorrer (aún sin saberlo) es casi seguro que consideraría nuestra vida moderna como una "vida de locos".

Aunque ése es un tipo de reflexiones muy propias del periodo post-veraniego, para el que incluso, recientemente, hemos inventado términos como "síndrome post-vacacional", tal vez cuando somos conscientes de que el ritmo al que se suceden las nuevas "situaciones agobiantes" resulta mucho más marcado durante once meses al año. Aunque ello no significa, ni mucho menos, que no haya situaciones agobiantes durante ese mes que se supone gozoso que es el de las vacaciones donde, viajes al margen, solemos dejar la innovación en la nevera para mejores (o peores) ocasiones...